# et si je faisais bonne impression !

**Cécile Gevrey-Guinnebault**
Sous la direction de Stéphanie Brouard

## Communication non verbale mode d'emploi

EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55871-5

# Sommaire

**Introduction** ..... IX

Chapitre 1

*Nous sommes les 93 %*

**Les clés pour changer** ..... 5
Le plus vieux miroir du monde ..... 6
Les grands noms de la communication non verbale au xx$^{e}$ siècle ..... 7
Les découvertes fondamentales en matière de communication non verbale ..... 10
**Et pourquoi changer ?** ..... 13
« C'est bon pour les psys, ces trucs-là ! » ..... 13
« Moi, je m'intéresse au fond. La forme, j'en fais abstraction » 13
« De toute façon, si c'est inconscient, ça ne se contrôle pas » 14
« J'ai essayé de faire attention au langage non verbal de mon interlocuteur. Je me suis planté dans les grandes largeurs ! » 14
**Essayez quand même** ..... 15
Approprions-nous les avancées de la science à notre niveau sans prétendre être ou agir comme des spécialistes ..... 15

© Groupe Eyrolles

La communication dépasse largement le contenu de ce qui est dit..... 16
Nous ne sommes pas obligés de toujours laisser la main à notre inconscient..... 17
L'erreur d'interprétation est inévitable… et alors ?..... 19

## Chapitre 2

## *Écouter avec les yeux*

**Les clés pour changer** ..... 29
Chercher des faisceaux d'indices..... 29
L'apparence, ce tyran..... 32
La proxémie, une mise en espace de la relation ..... 34
La posture, révélateur de nos attitudes ..... 37
La gestuelle, une alliée pas toujours docile..... 38
Le visage, interprète de nos émotions ..... 42
La voix, « musique de l'âme »..... 44
La respiration, animatrice de la voix et des gestes ..... 46
**Et pourquoi changer ?** ..... 48
« Je ne suis ni "Bac + 72" ni un ordinateur ultrapuissant » ... 48
« Mon intuition me suffit » ..... 48
« Le langage non verbal est souvent plus conditionné par des contraintes externes que par des états internes »..... 48
« C'est la porte ouverte à toutes les manipulations » ..... 49
**Essayez quand même** ..... 50
Notre cerveau travaille à notre insu ..... 50
L'intuition n'exclut pas la méthode..... 51
Tout champ de contrainte recèle des interstices..... 53

© Groupe Eyrolles

## Chapitre 3

## *Briser la glace*

**Les clés pour changer** ..... 63
Prendre l'initiative du rapprochement ..... 63
Sourire et faire sourire ..... 64
Organiser l'espace pour susciter la confiance ..... 66
« Danser la rencontre » ..... 68
Établir le contact visuel et ne pas le lâcher ..... 71
**Et pourquoi changer ?** ..... 73
« Je suis timide » ..... 73
« Singer l'autre ? Mais je vais me prendre un râteau ! » ..... 74
« Regarder fixement quelqu'un, ça peut mal finir » ..... 74
« Et l'authenticité, bordel ? » ..... 75
**Essayez quand même** ..... 76
Soigner sa timidité, c'est un choix… et un entraînement ..... 76
Synchroniser ne veut pas dire imiter ..... 78
Établir le contact visuel ne veut pas dire fixer ..... 80
Pour rester vous-même, portez le masque ! ..... 80

## Chapitre 4

## *S'affirmer*

**Les clés pour changer** ..... 89
Rester calme ..... 89
Adopter la gestuelle de l'autorité ..... 93
Maîtriser sa voix… et le silence ..... 95
Jouer du costume et des accessoires ..... 96
**Et pourquoi changer ?** ..... 98
« Je ne contrôle pas mon émotivité » ..... 98
« Je ne parle pas aux cons, ça les instruit ! » ..... 99
« Je ne réagis jamais à chaud » ..... 99

© Groupe Eyrolles

**Essayez quand même** ..... 100
Une seule pomme pourrie peut gâter un panier tout entier... 100
Essayez la prévention ..... 103
Entraînez-vous : l'expérience, ça marche ! ..... 104

## Chapitre 5

## *Tirer le meilleur parti de ses émotions*

**Les clés pour changer** ..... 112
Faire advenir le bon état d'esprit avant une interaction à fort enjeu ..... 112
Canaliser ses émotions négatives ..... 115
**Et pourquoi changer ?** ..... 120
« Faut-il vraiment choisir ses loisirs en fonction d'un objectif ? » 120
« Garder ses pensées pour soi, c'est une marque de self-control » ..... 121
« La méthode Coué, très peu pour moi ! » ..... 121
**Essayez quand même** ..... 122
Et pourquoi ne pas essayer des activités qui correspondent à vos besoins ? ..... 122
Le self-control n'est pas le déni ..... 124
Après la psychologie, les neurosciences ..... 125

**Pour aller plus loin** ..... 130

**Table des exercices** ..... 131

**Remerciements** ..... 133

© Groupe Eyrolles